



Programmation

Automne 2026

Parce que vous prenez soin des autres, l'APPAD prend soin de vous. Nous sommes là pour vous écouter, vous informer et vous soutenir, à chaque étape de votre parcours. Un espace d'écoute, de soutien et de ressources pour tous les proches aidants.



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Nos services sont:



Soutien individuel : Accompagnement personnalisé et gratuit avec un intervenant. Écoute, informations, orientation dans la recherche de ressources et de services. Ces rencontres peuvent être faites au téléphone, en visioconférence, en présence au bureau ou encore à domicile.

Soutien de groupe :

Entre-aidants : Rencontres thématiques favorisant l'entraide, le partage d'expérience et le mieux-être des proches aidants.

Entre-nous : Rencontre sur l'heure du repas pour les proches aidants qui soutiennent un enfant ou un jeune adulte.

Hommes-aidants : Groupe pour les hommes proches aidants.

Depuis ton départ : Groupe pour les proches aidants endeuillés.

Inscription en cours pour les groupes suivants: Prévenir l'épuisement (comment mener son parcours de proche aidant de manière équilibrée), Mon projet de vie (choisir un projet pour soi), Je m'estime aussi (augmenter son estime de soi grâce aux enseignement sur les composantes de l'estime de soi).

Inscription sur la liste d'attente pour les groupes qui seront offerts plus tard: Parents-aidants (comment soutenir un enfant), La traversée (votre proche est maintenant en hébergement) et Quand tu es parti je me suis cherché (revoyez les étapes du deuil).

Ressourcement pour prendre soin de soi

Milieu de vie: Pour profiter de moments au local d'accueil, ouvert pour recevoir. Répit, jeux, discussions. Plusieurs activités seront offertes: jeudi-jeux (en pm), du yoga sur chaise, de l'impro ainsi que les moment de détente créatifs. Venez prendre soin de vous.

Formations, conférences et webinaires:

Cet automne 4 formations seront offertes, dont une formation sur les déplacements sécuritaires,

Coude à coude : formation et discussion sur un thème proposé, en septembre: comprendre l'usure de compassion pour mieux s'en protéger.

Voir la programmation pour connaître tous les thèmes qui seront proposés.

Outils et informations:

Journal Soutenir 3 fois par année - infolettre mensuelle - Guide d'accompagnement pour les familles Parents vieillissants, parlons-en! - Des puzzles explicatifs des ressources: le puzzle aidant d'ainés et le puzzle pour les aidants d'enfants et adultes. Service de bibliothèque gratuit.

Inscrivez-vous: 819-850-1968 ou info@appad.ca



Calendrier des activités

Cet automne nous continuerons à ensoleiller vos journées avec une programmation riche en informations, en réflexion, en discussion et en détente! Notre milieu de vie vous accueille les mercredis après-midi ainsi que les jeudis et vendredis, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Casse-têtes, jeux de cartes et matériel créatif sont à votre disposition pour relaxer, jaser ou simplement prendre une pause.

Notre équipe est aussi toujours là pour offrir du soutien individuel, de l'information et de l'accompagnement selon vos besoins.

Et surtout, une belle variété d'activités vous attend: pour bouger, créer, socialiser... ou simplement vous changer les idées et profiter d'un moment pour vous !

**Inscrivez-vous dès maintenant au
819-850-1968 ou encore à info@appad.ca**

Septembre

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15

Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation

Webinaire - L'hébergement pour les personnes âgées au Québec, défis, options et perspectives !

Mercredi 9 septembre de 13h30 à 15h30

En présence à nos bureaux ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Présentation de Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ CSQ (Association des retraitées et retraités de l'éducation et autres services publics du Québec). Tour d'horizon des différentes façons de se loger en vieillissant au Québec.



Hommes-Aidants

Lundi 14 septembre 13h30 à 15h30

Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants. Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Heure de la visite du Centre de tri



Jeudi 17 septembre de 9h30 à 11h

Venez découvrir ce qui se passe après avoir déposé vos matières recyclables dans votre bac! Une belle occasion d'en apprendre davantage tout en échangeant ensemble! Curiosité et questions sont les bienvenues!

Festival de la santé mentale

Samedi 19 septembre de 11h à 15h

Au Parc Woodyatt, l'APPAD sera présente à cet événement rassembleur ouvert à tous! Découvrez les ressources de la région, échangez avec les organismes présents et profitez des activités, de l'animation et de l'Escouade BBQ!

Depuis ton départ

Lundi 21 septembre 13h30 à 15h30

Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.



Entre-Aidants

Mercredi 23 septembre 13h30 à 15h30

L'impact du rôle de proche aidant sur ma vie personnelle

Groupe de discussions avec d'autres proches aidants. Vous pourrez discuter de vos préoccupations ou de vos victoires. Thème pour lancer les discussions.

L'heure de l'écriture

Vendredi 25 septembre de 13h30 à 15h30
Accompagné par notre bénévole Louise Drapeau et une intervenante, venez découvrir l'écriture et apprendre à jouer avec les mots. Pas besoin d'être écrivain : apportez simplement votre envie de créer!



Rencontre Coude à Coude

Lundi 28 septembre 13h30-15h30 ou le
Mercredi 30 septembre 18h30-20h30
(2 choix de date) Présentation de théories sur un thème qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.



Thème : **Comprendre l'usure de compassion pour mieux s'en protéger!** Savez-vous en reconnaître les signes? Comment s'installe-t-elle dans nos vies?

Être proche aidant en oncologie

Mardi le 29 septembre à 13h30 à 15h30
Présentation du parcours d'un proche aidant en oncologie et des embûches et pistes de solutions possibles. Présenté par Chantale Tardif directrice générale de Proches Onko.

Souper Entre-Nous (aidant de jeune)

Mardi 29 septembre dès 17h
Thème: **le jugement des autres et la solitude.**
Vous soutenez une personne qui vit des problématiques de santé bien avant sa vieillesse? Venez souper entre-nous. Échangez sur cette réalité qui touche vos familles et vous. Repas gratuit.

Groupe Prévenir pour mieux soutenir

À partir du 30 septembre de 9h30 à 11h30 pendant 7 semaines
Et vous, qui prend soin de vous?
Prendre soin d'un proche peut être important... mais aussi épuisant.
Ce groupe vous offre un espace pour souffler, réfléchir et découvrir des outils pour mieux prendre soin de vous, reconnaître vos limites et préserver votre énergie. Venez mettre des trucs dans votre sac à dos et profitez d'un moment pour vous, avec d'autres proches aidants qui comprennent votre réalité.



Octobre

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15
Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation.

Hommes-Aidants

Lundi 5 oct 13h30 à 15h30
Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants. Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Entre-Aidants

Groupe de discussions avec d'autres proches aidants. Vous pourrez discuter de vos préoccupations ou de vos victoires. Thème pour lancer les discussions.

7 oct 13h30 à 15h30 **Quelle image j'ai de moi-même?**
21 oct 13h30 à 15h30 **Le pardon**

Yoga sur chaise

Jeudi 8 oct 9h30 à 11h30
Essayez le yoga pour une 1ère expérience ou pour amateurs. Un moment à s'offrir.



Webinaire - La mesure d'assistance

Mercredi 14 oct de 13h30 à 15h30
En présence à nos bureaux ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>
Présentation du Curateur public pour découvrir la mesure d'assistance, une option qui permet à une personne de choisir quelqu'un de confiance pour l'aider à comprendre et à communiquer ses volontés, tout en conservant ses droits et son autonomie.

Initiation à l'improvisation

Les vendredis 16, 23 et 30 oct de 13h30 à 15h30
Venez discuter et vous amuser en découvrant l'univers de l'improvisation. Aucun talent requis!!

Salon Santé et bien-être 50+

Samedi et dimanche 17-18 oct de 10h à 16h
Aux Promenades Drummondville, conférences variées et plusieurs exposants pour informer des services destinés aux 50 ans et plus. L'APPAD y tiendra un kiosque.

Inscrivez-vous dès maintenant au
819-850-1968 ou encore à info@appad.ca

Depuis ton départ

Lundi 19 octobre 13h30 à 15h30

Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.

Groupe Mon projet de vie

À partir du mardi 20 oct de 9h30 à 11h30

pendant 8 semaines

Vous souhaitez penser à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un projet à vous? Ce groupe vous aidera à réaliser un but ou un projet personnel pour vous cette fois-ci! Soutien de l'intervenante et des autres participants.

Formation: l'assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants

Mardi 20 octobre de 13h à 17h

Vous accompagnez un proche qui utilise un fauteuil roulant, une canne ou un déambulateur? Apprenez des techniques simples et sécuritaires pour faciliter ses déplacements et prévenir les blessures. Formation théorique et pratique offerte par une formatrice expérimentée. Places limitées.



Connaissez-vous bien les pierres précieuses

Jeudi 22 oct de 9h30 à 11h30

Venez découvrir l'univers fascinant des pierres précieuses et semi-précieuses avec la boutique Le Monde de Gaïa! Découvrez leurs particularités, leurs histoires et les bienfaits qui leur sont traditionnellement associés.

Rencontre Coude à Coude

Lundi 26 oct 13h30-15h30 ou le Mercredi 28 oct 18h30-20h30 (2 choix de date) Présentation de théories sur un thème qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.



Thème : **L'impact de nos pensées pour cultiver la légèreté!** Avez-vous pris un temps pour réfléchir aux mots que vous utiliser pour vous parler? Quelles pensées avez-vous? Comment les modifier en douceur?

**Inscrivez-vous dès maintenant au
819-850-1968 ou encore à info@appad.ca**

Novembre

Hommes-Aidants

Lundi 2 novembre 13h30 à 15h30

Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants. Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Groupe Je m'estime aussi

À partir du mardi 3 novembre 13h30 à 15h30
pendant 6 semaines

Groupe composé de théories, d'échanges et d'exercices pratiques permettant d'augmenter votre estime de soi. Exploration des composantes de l'estime de soi, dont les sentiments d'amour de soi, de compassion pour soi, etc. à la fin de ces rencontres, vous reconnaîtrez davantage vos compétences, vos capacités et votre valeur personnelle.



Webinaire spécial pour la soirée des proches aidants

Comment agir devant la perte d'autonomie et la maladie de nos proches

Mardi le 3 novembre 18h30

En présence à nos bureau ou en web via Zoom
au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Webinaire pour souligner la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Lorsqu'un proche tombe malade ou perd de son autonomie, la vie de toute la famille se transforme. Cette conférence propose des repères concrets pour mieux comprendre cette nouvelle réalité.

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15

Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation



Salon des organismes communautaires

Jeudi de 13h30 à 20h

Au Bert Western de Drummondville, conférences variées dont celle de Simon Boulerice "Se révéler par l'art" et plusieurs exposants pour informer des services communautaires.. L'APPAD y tiendra un kiosque et une conférence.

Détente créatif

Tous les vendredis à partir de novembre de 9h à 11h30 Casse-têtes, mandalas, autres projets variés et discussions. Pas besoin de réservation.

Webinaire - Les préarrangements funéraires

Mercredi 11 nov de 13h30 à 15h30

En présence à nos bureaux ou en web via Zoom

au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Présentation de Marie-Josée Letarte thanatologue.

Elle nous expliquera pourquoi il est important d'y réfléchir et pourra répondre à nos interrogations sur le sujet.

Dîner Entre-Nous (aidant de jeune)

Jeudi 12 novembre dès 11h30

Vous soutenez une personne qui vit des problématiques de santé bien avant sa vieillesse? Venez dîner entre-nous. Échangez sur cette réalité qui touche vos familles et vous. Repas gratuit.

Depuis ton départ

Lundi 16 novembre 13h30 à 15h30

Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.

Entre-Aidants

Mercredi 18 novembre 13h30 à 15h30

Qui suis-je maintenant ?

Groupe de discussions avec d'autres proches aidants. Vous pourrez discuter de vos préoccupations ou de vos victoires. Thème pour lancer les discussions.



Formation: Au volant de ma santé

Jeudi 19 novembre 13h30 à 15h

Et si on faisait le point sur notre conduite?

Avec les années, nos habitudes changent et les règles de la route aussi! Venez revoir les bonnes pratiques, découvrir les nouveautés du Code de la sécurité routière et mieux comprendre le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire. Une formation de la SAAQ utile pour vous...



Rencontre Coude à Coude

Mercredi le 25 nov 18h30-20h30 ou le

Lundi le 30 nov 13h30-15h30 (2 choix de date)

Présentation de théories sur un thème qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.

Thème : **L'anxiété et l'hypervigilance dans le rôle d'aidant.** Avez-vous l'impression de toujours être alerte? Comment arrêter de toujours prévenir le pire?

Décembre

Entre-Aidants

Mercredi 2 décembre 13h30 à 15h30

thème: Mon temps des fêtes

Groupe de discussions avec d'autres proches aidants. Vous pourrez discuter de vos préoccupations ou de vos victoires. Thème pour lancer les discussions.



Déjeuner 15e anniversaire de l'APPAD

Jeudi 3 décembre 9h à 11h45

À Hôtel et Suites Le Dauphin. Venez souligner le 15e anniversaire de l'APPAD avec nous! C'est le moment de se réjouir, de se rassembler et de célébrer ensemble cette belle aventure! Au programme : déjeuner, des rires, des témoignages inspirants du début de l'APPAD à l'heure actuelle, des surprises et un spectacle qui saura vous émerveiller! La magie pourra vous surprendre 🐾
Billet : 20 \$ en vente à l'APPAD jusqu'au 26 novembre.



Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15

Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation.

L'heure de la décoration des fêtes

Vendredi le 4 décembre de 9h à 12h

Venez confectionner un train décoratif des fêtes avec notre bénévole Diane Labrecque. Places limitées.



Inscrivez-vous dès maintenant au

819-850-1968 ou encore à info@appad.ca

Hommes-Aidants

Lundi 7 décembre 13h30 à 15h30

Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants. Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Webinaire - Le désencombrement

Mercredi 9 décembre de 13h30 à 15h30

En présence à nos bureaux ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Présentation de Vicky Cloutier, spécialiste en désencombrement. Vous déménagez ou vos parents déménagent en résidence? Un proche est décédé? Vous désirez faire un tri pré-mortem?

Yoga sur chaise

Jeudi 10 décembre 9h30 à 11h30

Essayez le yoga pour une 1ère expérience ou pour amateurs. Un moment à s'offrir.



Détente créatif

Tous les vendredis de 9h à 11h30

Casse-têtes, mandalas, autres projets variés et discussions. Pas besoin de réservation.

Depuis ton départ

Lundi 14 décembre 13h30 à 15h30

Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.

Formation: Ne pas vouloir de services

Mardi 15 décembre 13h30 à 15h



Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes hésitent ou refusent de recevoir des services d'aide? Comment agir quand la personne qu'on aide refuse les services?

Rencontre Coude à Coude

Mercredi le 16 déc 18h30-20h30 ou le

Lundi le 21 déc 13h30-15h30 (2 choix de date)

Présentation de théories sur un thème qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.

Thème : **Continuer de rêver malgré la maladie.**

Apprenez à mettre un peu de magie dans votre quotidien! Rêver est toujours possible.

Party de Noël

Mardi 22 décembre 13h30 à 15h30

Venez célébrer le temps des Fêtes avec nous dans une ambiance chaleureuse et festive! Au programme : musique, jeux, rires et plaisir, sans oublier la visite tant attendue du père Noël pour les plus sages!



Inscrivez-vous dès maintenant au

819-850-1968 ou encore à info@appad.ca



À venir en hiver 2027!

Vous pouvez donner votre nom pour participer dès maintenant

Groupe La Traversée

Votre proche est hébergé? La Traversée pourrait vous aider à mieux vivre cette transition et étape importante de votre relation. Les thèmes toucheront votre nouvelle réalité et ce groupe vous donnera des outils pour faciliter vos visites en résidence et vos contacts avec le personnel. 7 rencontres.

Groupe: Quand tu es parti je me suis cherché

Perdre votre proche n'est pas chose facile. Les sentiments se bousculent et vous pouvez être à la recherche de sens. Ce groupe pour proches aidants endeuillés a pour but de vous accompagner à travers les étapes de votre deuil. 7 rencontres

Demande d'adhésion (membre)



Je demande à devenir membre car je suis proche aidant ou j'appuie la mission et les activités de l'Association.

En étant membre, je: ☐ recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
☐ serai informé des services et activités de l'Association;
☐ aurai droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Nom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Date: _____

Je souhaite soutenir la mission de l'Association



Je désire faire un don de :

☐ 20\$

☐ 50\$

☐ Autre: _____

☐ Argent comptant

☐ Chèque à l'ordre de Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Date: _____

** reçu fiscal émis pour les dons de 20\$ et plus

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

520 rue Lindsay, suite 101, Drummondville, Qc. J2B 1H4

819-850-1968 · www.appad.ca · info@appad.ca